

ジャ○ネットみゆきち！
生活が豊かになる**2018**調理家電編

～シャープ様への圧倒的感謝を込めて～

質問です

「ホットクック」

ご存知ですか？

ホットクックとは：高級電気無水鍋



- ・シャープ製
- ・電動無水鍋
- ・無水鍋：食材の水分だけで調理できるやつ
- ・4～5万くらい

<http://www.sharp.co.jp/hotcook/feature/auto/>

ホットクックは簡単便利！

\\ 使い方はカンタン、3 STEP //



皆さんの心の内(想像)

便利そうだよねー

すごいよねー

でも4~5万は高いわ

景品とかで当たったら嬉しいよね

くらいの評価だと
思うんですよ

今は

今はね？

なにゆえ語るのか：生活が豊かになったから

- ・共働き夫婦、みゆきち家事全般苦手
- ・どのように生活が豊かに！快適に！なったのか
- ・いかに家事ストレスから解放されたのか
- ・外食が減った
- ・食べることは生きること
- ・4万5千円まじ安い

良いところまとめ

- ・美味しい
- ・ヘルシー
- ・楽
- ・切ってボタンをぴっで出来上がる！
- ・勝手に混ぜてくれる
- ・鍋の前になくてもいい

もうちょい追体験して欲しい

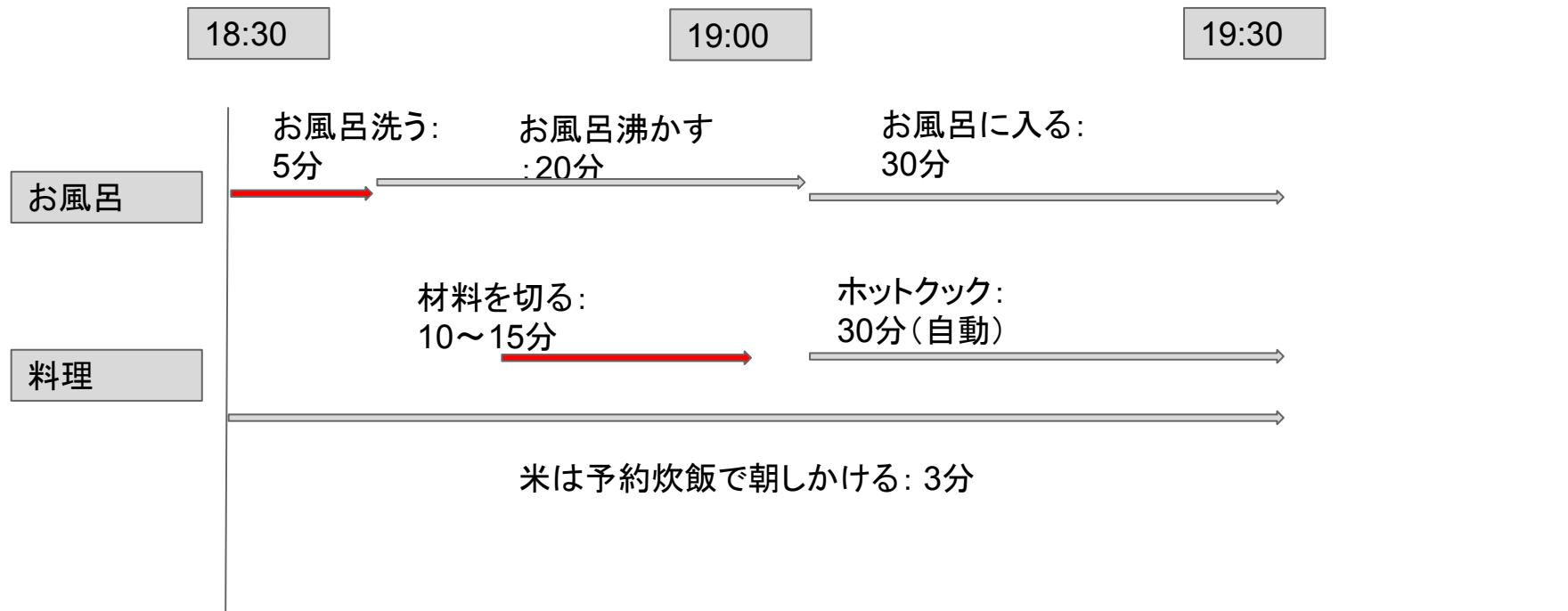
まだプレゼンが足りてない

伝えたいこの思い

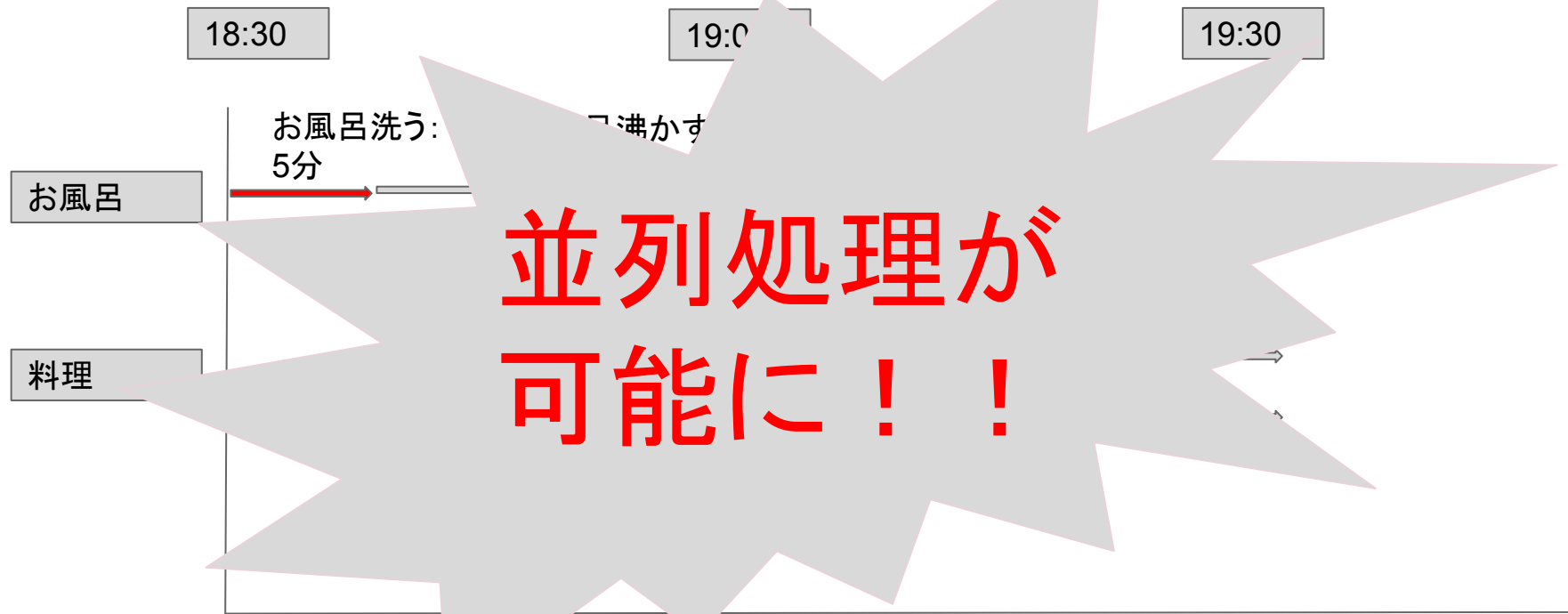
大事なものは普段の生活

日常生活を見てもみよう

みゆきち家、帰宅後の家事タスク



みゆきち家、帰宅後の家事タスク



手軽に栄養バランスを整えられる

- ①目についた野菜を買う
- ②総重量の塩は0.6%、味噌なら5%を入れる
- ③ボタンをピッ

素材の味が生きて美味しい野菜を大量に食べれる

家事の何が嫌なのか問題

- ・具体的には？
- ・多分人によってストレスの重みは違う
- ・家事、と一言では言い表せない
- ・そういうときには、「具体的には？」を繰り返し要素分解する必要がある
- ・要素分解！！！！！！！！！！

要素分解

料理

買い出し

- ・運ぶの重い
- ・帰りが遅い: 店開いてるか
- ・買うべきもの忘れる
- ・メニュー考えるのしんどい
- ・惣菜のほうが安い疑惑
- ・冷蔵庫に何入ってたっけ
- ・買ってもしきれない

調理

- ・切る
- ・炒める
- ・煮る
- ・まぜる
- ・盛り付ける
- ・台所に拘束される

洗い物

- ・お湯で汚れを浮かす
- ・洗う: 手荒れ
- ・乾かす、拭く
- ・洗い物の量による
- ・油ものしんどい
- ・惣菜の方が総合的に楽疑惑

要素分解

料理

買い出し

- ・運ぶの重い
- ・帰りが遅い: 店開いてるか
- ・買うべきもの忘れる
- ・メニュー考えるのしんどい
- ・惣菜のほうが安い疑惑
- ・冷蔵庫に何入ってたっけ
- ・買ってもしきれない

調理

- ・切る
- ・炒める: 油はね
- ・煮る: 火加減調整
- ・まぜる
- ・盛り付ける
- ・台所に拘束される

洗い物

- ・お湯で汚れを浮かす
- ・洗う: 手荒れ
- ・乾かす、拭く
- ・洗い物の量による
- ・油ものしんどい
- ・惣菜の方が総合的に楽疑惑

要素分解

料理

買い出し

- ・運ぶの重い
- ・帰りが遅い: 店開いてるか
- ・買うべきもの忘れる
- ・メニュー考えるのしんどい
- ・惣菜のほうが安い疑惑
- ・冷蔵庫に何入ってたっけ
- ・買ってもしきれない

旬の目についたものでOK
適当に入れる+調味料OK

調理

- ・切る
- ・炒める: 油はね
- ・煮る: 火加減調整
- ・まぜる
- ・盛り付ける
- ・台所に拘束される

全自動なのでフリーダム
他の作業を並行できる

洗い物

- ・お湯で汚れを浮かす
- ・洗う: 手荒れ
- ・乾かす、拭く
- ・洗い物の量による
- ・油ものしんどい
- ・惣菜の方が総合的に楽疑惑

油使わないから洗い物が楽
食洗機は量によって要検討

私のストレスポイント

- ・油はね怖い: 炒め物全般
- ・時間を食う: 台所に拘束されることそのもの、自炊のほうが高くつく説
- ・意外と洗い物のストレスはなかった。油不使用なのが大きい。

自分でも気づいていないインサイトがあったよ——！！！！！！！！

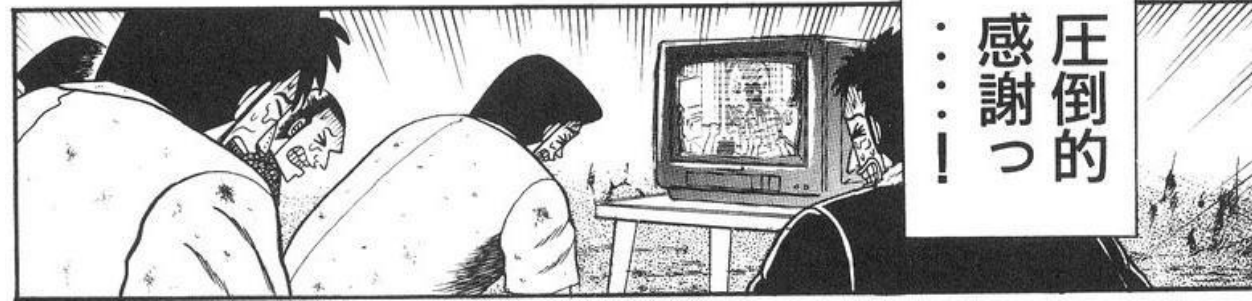
副次効果

- ・無水＝油を使わないので、洗い物が楽。
- ・レシピ、メニューを考えなくていいのストレスフリーすぎる。
- ・何作ってもだいたい美味しい。素材のうまみ最強。
- ・待つだけなので、実験感覚で調味料・素材を入れ替えできる。理科ぽい。
- ・外食が減った。なぜなら家飯が美味しいし野菜たっぷりだから。
- ・家事の業務効率化はおもしろい。システム導入、PDCAサイクル、ルーチン化

シャープ様への圧倒的感謝



：感謝っ！



：圧倒的感謝っ！

ありがとうございます

参考情報：購入後のお役立ちレシピ①



勝間和代さん

- ・3台持ちのガチユーザー
- ・オタクとして信用できる
- ・推奨ブログ記事

→ ホットクックの得意料理・不得意料理と、もっとも重要な使い方のコツ

参考情報：購入後のお役立ちレシピ②

mikicoさんのレシピブログ

「Life Design Cooking」

- ・実生活に根ざしたホットクックレシピが多数！
- ・購入者は一番最初に「無水カレー」を作るべし
自炊カレーの概念が変わり、ホットクック信者になる
- ・「鶏のセロリ煮」もヘビロテしてます。

ヘルシオスチームオーブンは「フライパン」



- ・うまいことやってくれて優秀
- ・炒めもの系はこっち
- ・餃子の王将もぴっ
- ・お好み焼きすらぴっ
- ・ハンバーグとかぴっ
付け合わせも一緒に焼ける
- ・ホットクックとヘルシオ双方あると最強。コンロ使わなくなる。

生活が豊かになるよ

byみゆきち